Manuel d'utilisation Perfect Steps

Perdez des centimètres, brûlez des calories et améliorez votre posture.

Perfect Steps est une chaussure moderne, conçue scientifiquement pour vous aider à modeler et tonifier votre corps, à perdre des centimètres, à brûler des calories et à améliorer votre posture et circulation sanguine.
Marcher avec les Perfect Steps est une façon simple et rapide pour obtenir le corps svelte, un ventre plat, des fesses fermes et bien relevées, renforcer vos jambes, prévenir les varices, la cellulite, et encore plus.
ET TOUT ÇA SEULEMENT EN MARCHANT!

Les avantages:

- Perte de poids
- Perte de centimètres
- Brûlure de calories
- Tonifier le corps sans passer par un club de gym
- Aide la circulation sanguine et soulage les douleurs de dos et genoux
- Aide à garder le dos droit pour une posture parfaite et améliore votre santé en général.

Le secret:

Le secret des Perfect Steps se trouve dans le design unique, les différentes couches dans la semelle absorbent les impactes considérables en marchant. C'est une grande différence avec une chaussure classique.
Les Perfect Steps ont des semelles courbées, qui en marchant stimule tous vos muscles depuis votre dos et abdomen jusqu'aux muscles genoux et fessiers.





Technologie adaptée:

Les Perfect Steps sont des chaussures très confortable qui, sans passer par un club de gym, tonifie votre corps. Le design exclusif et unique des Perfect Steps est le résultat d'une technologie très avancée, qui contrairement aux chaussures de marche classiques, font travailler les muscles qui ne sont normalement pas activé. La semelle est parfaitement courbée et permet un mouvement de déroulement naturel du pied en partant du talon, par la plante du pied, jusqu'aux orteils. Cela force votre corps à brûler plus de calories, peu importe ce que vous faites.

Quand utiliser les Perfect Steps:

Vous pouvez porter les Perfect Steps à tout moment, à chaque occasion. Idéal pour porter à domicile, pendant vos courses au supermarché, une sortie avec les enfants, en promenade dans le parc, au bureau, pendant votre shopping, comme vous voulez. Les Perfect Steps entraînent en marchant tous vos muscles et brûle des calories supplémentaires. Vous pouvez les porter tout les jours, n' importe où, 7 jours par semaine!

Pourquoi marcher avec les Perfect Steps :

Les Perfect Steps réduit les chocs lors de la marche et donc protège les ligaments des genoux et du dos. Les Perfect Steps vous aident toujours à améliorer votre posture, afin d'éviter toutes douleurs dans votre corps, active tous les muscles de jambes et améliore la circulation sanguine en même temps ainsi que la prévention de varices et de la cellulite. Oubliez les exercices désagréables! Vous n'avez pas le temps de d'aller au club de gym et vous voulez quand même perdre du poids, des centimètres ainsi que tonifier votre corps : Portez les Perfect Steps pour un résultat rapide. Obtenez le corps svelte dont vous avez toujours rêvé!

Comment utiliser les Perfect Steps?

Les Perfect Steps ne ressemblent pas à une chaussure classique vendues en magasin, le design modern vous donne une nouvelle manière de marcher.
Il est recommandé d'utiliser les Perfect Steps 20 à 40 minutes par jour. Commencez par 10 minutes de marche et rallongez chaque session de 10 minutes afin de vous habituer progressivement. Au début, il est possible que vous ressentiez un certain désagrément et de légères douleurs dans les jambes. Ceci est normal et prouve que votre corps s'adapte. Très vite, vous découvrirez les résultats impressionnants que vous obtiendrez grâce à l'utilisation des Perfect Steps.

La façon correcte de marcher avec les Perfect Steps :



Exercice:

Les exercices d'échauffement et de refroidissement sont des éléments très importants de votre entraînement. Faîtes-les au moins 2 minutes au début ainsi qu'a la fin de votre entraînement.

